



# HOJA DE CONSEJOS:

## Dejando de amamantar y salud mental



### Estrategias que te ayudarán con la salud mental durante el proceso al dejar de amamantar

- Evita dejar de amamantar abruptamente: Comienza lentamente y ve reduciendo gradualmente las tomas. Inicia eliminando una toma que sea la menos difícil tanto para ti como para tu hijo/a.
- Debido a la disminución de la oxitocina, llamada "hormona del amor" pueden surgir sentimientos al dejar de amantar. Como lo son la tristeza, ansiedad, irritabilidad y cambios de humor durante un breve período. Si estos sentimientos persisten más allá de unas pocas semanas y afectan tu calidad de vida, busca tratamiento o apoyo externo.
- Elabora un plan, pero mantente flexible y escucha tu instinto.
- Identifica y busca apoyo de personas con conocimiento de lactancia, parejas y alguien que te escuche y te brinde un espacio para expresar tus sentimientos.
- Conéctate con actividades y cosas que te traigan alegría y te hagan sentir bien.
- Identifica formas alternativas de conectar con tu bebé y tranquilizar a tu bebé (acurrucarse, cantar, pasear, cargar al bebé en un portabebés, jugar, bailar, etc.).



### Técnicas para proteger tu salud mental durante el proceso al dejar de amamantar

- Hacer ejercicio regularmente
- Practicar ejercicios de respiración y meditación
- Crea conciencia de lo que comes y bebes (consume grasas saludables y proteínas, limita la cafeína)
- Diviértete
- Abrazar, besar, acurrucar, intimidad
- Bailar, cantar
- Pasa tiempo afuera donde hay sol

### Preguntas para hacerte a ti misma en preparación cuando dejas de amamantar

- ¿Quiénes son tus contactos de apoyo a los que puedes recurrir cuando sientas el impacto al dejar de amamantar?
- Crea un plan de seguridad para ti misma: ¿cómo te cuidarás de ti misma y de tu hijo/a cuando surjan emociones intensas durante el proceso?
- ¿Cómo comunicarás los límites que has establecido a tu hijo/a? ¿Qué tan fuerte estás en tu decisión de dejar de amamantar para establecer límites firmes, amables y no negociables?
- Cuando dejas de amamantar, los niveles de oxitocina disminuyen, lo que puede llevar a un posible descenso en tu estado de ánimo. ¿Cuáles son algunas formas alternativas en las que puedes aumentar naturalmente tus niveles de oxitocina?

## Recursos

### 1. Center for Disease Control and Prevention-Dejando de amamantar

Estrategias para dejar de amamantar y apoyo para padres que amamantan o dan pecho  
[cdc.gov/nutrition/infantandtoddlernutrition/breastfeeding/weaning](https://www.cdc.gov/nutrition/infantandtoddlernutrition/breastfeeding/weaning)

### 2. La Leche League of New Mexico (LLLNM)

LLLNM ofrece apoyo de lactancia materna a todos los que desean amamantar y ayuda a los padres a alcanzar sus metas de lactancia  
[llnm.org](https://www.llnm.org)

### 3. New Mexico Breast feeding Task Force (NMBTF)

NMBTF ofrece recursos, enlaces a eventos en todo NM, grupos de apoyo y educación  
[breastfeedingnm.org](https://www.breastfeedingnm.org)

### 4. New Mexico Crisis Line

El 988 en Nuevo México es la línea de ayuda confidencial para apoyo emocional, mental o para problemas de alcohol y drogas  
[nmcrisisline.com](https://www.nmcrisisline.com)

Llama al 988 o envía mensaje "TALK" al 988

### 5. Postpartum Support International (PSI)

PSI cuenta con publicaciones de historias y consejos del afrontamiento que algunos padres han experimentado cuando se deja de amamantar. PSI ofrece grupos de apoyo gratuitos y virtuales para conectarse con otros padres y obtener recursos y herramientas  
[postpartum.net](https://www.postpartum.net)

### 6. New Mexico Women, Infant s and Children (NMWIC)

NMWIC ofrece clases, educación, asesoramiento entre para padres sobre lactancia, apoyo para extraer la leche materna y promoción activa de la lactancia y los derechos relacionados con la maternidad  
[nmwic.org](https://www.nmwic.org)

*"A medida que la lactancia llega a su fin, puede ser un momento emocional y las madres pueden experimentar una amplia gama de sentimientos. Para algunas, podría ser un momento de tristeza, un sentido de pérdida por el tiempo que ya ha pasado y una tristeza porque esos días especiales de "bebé" se están quedando atrás. Para otras, podría ser un gran alivio y un momento que anhelaron y pensaron que nunca llegaría."*

*-La Leche*

